

Como debemos alimentarnos

En la actualidad, a través de los diferentes medios de comunicación, estamos recibiendo un bombardeo informativo referente a la manera óptima de alimentarnos: alimentos permitidos, alimentos desaconsejados, dietas de adelgazamiento, dietas anticolesterol, dietas milagro, etcétera.

“Alimentación equilibrada es aquella que aporta todos nutrientes necesarios y en la cantidad adecuada para que el cuerpo funcione correctamente.”

Pero quizás tendríamos que empezar por tener una pequeña base o idea de lo que se considera una alimentación equilibrada y saludable para toda persona sana. Basándonos en esta premisa, realizaremos las modificaciones que sean necesarias según las condiciones en las que se encuentra nuestro organismo.

A través de estas líneas intentaremos aclarar ciertos conceptos acerca del extenso mundo de la alimentación y la nutrición y además daremos algunas recomendaciones para solventar algunos problemas que podamos sufrir y que, debido a los hábitos nutricionales actuales, son bastante frecuentes entre la población general.

¿Que es una alimentación equilibrada?

Es aquella que aporta todos nutrientes necesarios y en la cantidad adecuada para que el cuerpo funcione correctamente. Para ello es importante combinar bien los alimentos para que éstos nos aporten todo lo que necesitamos.

La pirámide de la alimentación saludable es una buena herramienta para conocer qué debemos priorizar cuando preparemos nuestro menú diario:

Éstas serían, a grandes trazos, las bases de la alimentación que todo adulto sano tendría que realizar diariamente. Pero, por desgracia, no siempre nuestro organismo funciona a la perfección y nos permite comer de todo. He aquí algunos consejos y modificaciones alimentarias que deberíamos tener en cuenta en tres patologías que aparecen con frecuencia.

Recomendaciones nutricionales para una dieta rica en fibra

La fibra es la parte comestible de los vegetales que no puede digerida por nuestro sistema digestivo; por eso es tan beneficiosa en situaciones de estreñimiento. Distinguiremos dos tipos de fibra con diferentes utilidades:

Fibra soluble: Retrasa la absorción de nutrientes y es aconsejable en casos de diabetes y obesidad; entre sus otras funciones destacan la capacidad de reducir los niveles de colesterol y la sensación de saciedad que produce ingerir alimentos ricos en ésta.

Alimentos ricos en fibra soluble: avena, pulpa de frutas y vegetales, cebada, semillas de lino, legumbres.

Fibra insoluble: Mantiene su estructura intacta prácticamente durante toda la digestión. Su gran capacidad de retención de agua le permite aumentar su volumen en el intestino de

Alimentación equilibrada

Consumo ocasional de embutidos:
1 o 2 veces al mes. Poca cantidad

Consumo diario de carnes:
2 raciones de 100-120 gr.

Consumo ocasional de dulces:
1 o 2 veces al mes. Poca cantidad

Consumo diario de lácteos:
2-3 raciones

30-50 gr aceite
(mejor oliva)

Consumo diario de verduras:
2 veces
(1 cruda/1 cocida)

Consumo diario de frutas:
2-3 piezas (1 cítrico/día)

Consumo diario de cereales:
4-6 raciones



CARNES, PESCADOS Y HUEVOS:

Raciones equivalentes:

100 gr. de carne=1/4 de pollo o conejo=2 huevos=150 gr. de pescado magro o marisco=100gr de pescado azul

Rotación semanal:

2 pescado azul
4 pescado blanco (150 gr)
2 huevos semanales
2 carnes rojas
3 carnes blancas

LÁCTEOS:

Raciones equivalentes:

1 vaso de leche=2 yogures=
30 gr. de queso=2 quesitos

FRUTOS SECOS:

Consumir 1 o 2 veces a la semana frutos secos

8-10 vasos de agua diarios

CEREALES, PASTA Y ARROZ:

Raciones equivalentes:

2 rebanadas de pan=1/2 plato de pasta, arroz o legumbres=4 tostadas=4 galletas o 30 gr. de cereales=1/2 croissant o brioux

Rotación semanal:

Pan a diario (mejor integral)
Legumbres 2 veces semanales
Arroz (2), pasta (3) veces semanales
Dulces 2 veces semanales
Azúcar 2 cucharadas al día



manera que estimula la motilidad de éste y facilita la evacuación. Para que pueda actuar de manera óptima, es imprescindible acompañar el consumo de fibra con la ingesta de al menos 1,5-2 litros de líquidos, salvo en casos que existan otras patologías que limiten el consumo de éstos.

Alimentos ricos en fibra insoluble: salvado de trigo, frutos secos, cereales integrales, piel de las frutas, legumbres, semillas de lino, de sésamo y de girasol, hojas y tallos vegetales

Recomendaciones nutricionales en caso de reflujo gastro-esofágico

Aunque difícilmente se conseguirá la remisión de la enfermedad, hay una serie de consejos sobre los hábitos alimentarios que pueden ser útiles para disminuir su sintomatología:

H Evitar los alimentos y bebidas que disminuyen la fuerza de los músculos del esófago:

- Alcohol.
- Carminativos (ajo, cebolla).
- Chocolate.
- Alimentos ricos en grasa (aceites, mantequilla, fritos, carnes grasas,...).

H Evitar alimentos o bebidas que pueden irritar la mucosa del esófago:

- Cítricos y zumos: tomate, naranja, uva.
- Café (normal o descafeinado).
- Pimienta.
- Especias, alimentos condimentados.
- Alimentos muy calientes o muy fríos.

H Procurar tomar con mayor frecuencia:

- Alimentos ricos en proteínas pero bajos en grasa (carnes magras, leche descremada...).
- Alimentos ricos en hidratos de carbono y bajo contenido en grasa (pan, cereales, pasta, patata, arroz...).

H Otras recomendaciones:

- Evitar comidas muy abundantes y repartirlas en cuatro o cinco tomas al día.
- Después de las comidas, no echarse hasta pasadas dos o tres horas.

Recomendaciones nutricionales en caso de distensión abdominal

Para evitar este tipo de molestia será importante que, en caso de ser necesaria una alimentación rica en fibra, los alimentos se introduzcan de manera gradual, para que nuestro organismo vaya asimilando la mayor presencia de

sustancias que nos pueden ayudar a mover el contenido intestinal. Sin embargo, es importante tener en cuenta los siguientes consejos:

- Masticar lentamente la comida.
- Comer despacio y en un ambiente agradable.
- Intentar separar la ingesta de líquidos de los sólidos, para no enlentecer la digestión (ojo, no se debe eliminar la presencia de líquidos).
- Evitar beber sorbiendo o con pajita.
- Disminuir la presencia de bebidas con gas.
- Moderar el consumo de chicles, pues favorece la entrada de aire en el estómago.
- No realizar comidas copiosas y, tal y como aconsejamos, hacer cinco comidas al día.
- Observar el efecto en el organismo de alimentos como las coles, el pepino, la cebolla y en general de los alimentos crudos. No significa que haya que eliminarlos, sino que debe alternarse su consumo con los cocidos.

**Como dijo Hipócrates “QUE TU ALIMENTO SEA TU MEJOR MEDICAMENTO”
¡Hasta la próxima!**

Ester Nadal

Diplomada en Dietética y Nutrición

BIBLIOGRAFIA

Alimentación y Dietoterapia. P. Cervera, J. Clapés, R. Rigolfas. Ed. Mc Graw-Hill

Dietas y recomendaciones para sus pacientes con estreñimiento. CESNID- Servicio de Nutrición DANONE S.A.

El Mètode de la Dra. Folch. Montse Folch. Ed. Columna

Nutrición Aplicada y Dietoterapia. M. Muñoz, J. Aranceta, I. García-Jalón. Ed. Eunsa

Nutrición y Dietoterapia de Krause. 9ª edición. L Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump. Ed. McGraw-Hill

Manual de Recomendacions Nutricionales al Alta Hospitalaria. M. León, S. Celaya. Novartis Consumer Health.